



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

2025-2026





Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Puré de verduras Roti de pavo Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta fresca	Brócoli rehogada Huevos revueltos Patatas fritas Pan y agua Fruta Fresca
			694 Kcal. 21 Prot 27 Líp. 87 H.C.	649 Kcal. 31 Prot 16 Líp. 93 H.C.
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Lentejas con verduras Albóndigas con salsa Pan y agua Fruta Fresca	Sopa de verdura Canelones de carne Patatas chip Pan y agua Fruta Fresca	Crema de calabacín Abadejo al horno Patatas al vapor Pan y agua Postre lácteo	Espaguetis al ajillo Filete de pechuga a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta Fresca	Judías estofadas Tortilla española Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta Fresca
676 Kcal. 29 Prot 16 Líp. 101 H.C.	539 Kcal. 32 Prot 22 Líp. 48 H.C.	563 Kcal. 29 Prot 33 Líp. 64 H.C.	571 Kcal. 25 Prot 21 Líp. 62 H.C.	668 Kcal. 32 Prot 20 Líp. 84 H.C.
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Lentejas con verduras Supremas de merluza a la romana Ensalada Pan y agua Fruta fresca	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta fresca	Arroz con verdura Filete ruso en salsa de cebolla Pan y agua Postre lácteo	Brócoli rehogada Gallineta al horno con patatas Pan y agua Fruta fresca	Sopa de Verdura Huevos revueltos Ensalada variada Pan y agua Fruta fresca
698 Kcal. 34 Prot 27 Líp. 72 H.C.	603 Kcal. 29 Prot 30 Líp. 55 H.C.	676 Kcal. 29 Prot 19 Líp. 98 H.C.	571 Kcal. 28 Prot 21 Líp. 62 H.C.	668 Kcal. 31 Prot 17 Líp. 56 H.C.
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Arroz blanco con tomate Huevo duro y salchichas Pan y agua Fruta fresca	Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha Ensalada Pan y agua Fruta fresca	Crema de verdura Filete de pavo a la plancha Patatas chip Pan y agua Postre lácteo	Panaché de verdura Lomo asado con puré de patata Pan y agua Fruta fresca	Potaje de judías Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta fresca
653 Kcal. 30 Prot 28 Líp. 60 H.C.	721 Kcal. 36 Prot 31 Líp. 66 H.C.	676 Kcal. 29 Prot 16 Líp. 101 H.C.	645 Kcal. 25 Prot 26 Líp. 65 H.C.	876 Kcal. 31 Prot 16 Líp. 67 H.C.



Lunes 2		Martes 3		Miércoles 4		Jueves 5		Viernes 6											
Macarrones con chorizo		Sopa de cocido		Crema de zanahoria		Panaché de verdura		Judías blancas estofadas											
Filete de pechuga a la plancha		Cocido completo		Filete de palometa al horno		Huevos con bechamel		Filete de merluza rebozado											
Ensalada verde		Pan y agua		Ensalada de lechuga con zanahoria		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada variada											
Pan y agua		Fruta fresca		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua											
672	Kcal.	36	Prot	603	Kcal.	29	Prot	643	Kcal.	25	Prot	733	Kcal.	33	Prot	653	Kcal.	30	Prot
14	Líp.	86	H.C.	30	Líp.	55	H.C.	28	Líp.	58	H.C.	25	Líp.	76	H.C.	28	Líp.	66	H.C.
Lunes 9		Martes 10		Miércoles 11		Jueves 12		Viernes 13											
Judías verdes con patatas		Sopa de fideos		Crema de zanahoria		Arroz blanco con verduras		Potaje de lentejas con verduras											
Cinta de lomo a la plancha		Pollo asado		Filete de Gallo empanado		Albóndigas con salsa		Tortilla española											
Ensalada de lechuga y tomate		Puré de patata		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y aceitunas		Pan y agua											
Pan y agua		Fruta fresca		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua											
658	Kcal.	27	Prot	600	Kcal.	24	Prot	517	Kcal.	32	Prot	571	Kcal.	25	Prot	634	Kcal.	31	Prot
33	Líp.	61	H.C.	19	Líp.	76	H.C.	11	Líp.	66	H.C.	21	Líp.	62	H.C.	19	Líp.	87	H.C.
Lunes 16		Martes 17		Miércoles 18		Jueves 19		Viernes 20											
Brócoli rehogada		Macarrones a la alsaciana		Judías estofadas		Arroz blanco con tomate		Crema hortelana											
Canelones de carne		Merluza al horno		Pizza casera		Salchichas		Filete de gallo empanado											
Patatas chip		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y tomate		y huevo duro		Ensalada de lechuga y tomate											
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua											
Fruta fresca		Fruta fresca		Postre lácteo		Fruta fresca		Fruta fresca											
653	Kcal.	30	Prot	694	Kcal.	21	Prot	665	Kcal.	32	Prot	453	Kcal.	27	Prot	542	Kcal.	30	Prot
28	Líp.	66	H.C.	27	Líp.	87	H.C.	26	Líp.	65	H.C.	18	Líp.	65	H.C.	16	Líp.	76	H.C.
Lunes 23		Martes 24		Miércoles 25		Jueves 26		Viernes 27											
Judías verdes con tomate		Sopa de cocido		Espaguetis al ajillo		Sopa casera		Lentejas con verdura											
Filete sajonia		Cocido completo		Bacalao con tomate		Pollo al limón		Tortilla española											
Patatas fritas		Pan y agua		Puré de patata		Ensalada de lechuga y tomate		Pan y agua											
Pan y agua		Fruta fresca		Postre lácteo		Pan y agua		Pan y agua											
676	Kcal.	26	Prot	603	Kcal.	29	Prot	563	Kcal.	29	Prot	600	Kcal.	24	Prot	600	Kcal.	24	Prot
27	Líp.	65	H.C.	30	Líp.	55	H.C.	16	Líp.	101	H.C.	19	Líp.	76	H.C.	19	Líp.	76	H.C.

DESAYUNO COMPLETO

¿POR QUÉ DESAYUNAR?



ENERGÍA

Cereales :

HC complejos y simples
(Energía para cerebro y músculos), vitaminas, minerales.



Lácteos:

Calcio, vitaminas (A y D) y proteínas, para el crecimiento.



Fruta:

Vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes.



COMER ENTRE HORAS MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Hábito muy saludable si eligen bien alimentos
 - ✓ Pieza de fruta
 - ✓ Yogurt
 - ✓ Bocadillo pequeño
- Ayuda a equilibrar la dieta: alcanzar las recomendaciones de vitaminas, minerales, fibra, etc.
- Mejora el reparto energético a lo largo del día
- Mejora el rendimiento y la atención

¿Qué les pongo para cenar?

- **La cena ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc.).
- **Siempre que sea posible es recomendable cenar en familia** porque según numerosos estudios se ingieren más frutas y verduras, en definitiva, más nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).
- Debe estar compuesta por grupos de alimentos que **no se hayan consumido en la comida**:

Si en la comida se ha consumido:	La cena tendrá:
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta